

OBJETIVO BIENESTAR

APRENDE A VIVIR MEJOR

VIAGRA FEMENINA

¿LA NECESITAMOS TANTO COMO ELLOS?

TESTIMONIOS
3 **PREMATUROS**
los verdaderos superbebés

ESPECIAL WELLNESS
El top 10 de spas para resetearnos

¿GORDA O HINCHADA?
Trucos para un vientre plano

EL ELIXIR de la juventud

está en tu mente

CLAVES PARA CUMPLIR BIEN Y NO DESCUMPLIR AÑOS

ROSARIO FLORES

“Soy con los buenos vino”

PIES SIN DOLOR

Examinamos tus zapatos

Dependencia emocional
¡LIBÉRATE!

¿DEMASIADO JOVEN PARA TENER ARTRITIS?

Sh'bam
el baile es el nuevo fitness



Protocolo antiaging

La evolución de la piel del cuerpo depende mucho de la parte de que se trate y de que esté más o menos expuesta a las agresiones externas. Por eso el cuello, el escote o las manos son los que lo pasan peor. A ello se suman dos factores clave: "Las variaciones de peso y de estatura. Por un lado, se reduce la masa muscular y el agua, y aumenta la masa grasa, a la vez que se pierden unos tres centímetros de altura, en el caso de las mujeres, debido a la menor distancia entre los discos vertebrales", describe la Dra. Díaz. Este envejecimiento corporal se plasma en unos signos similares a los faciales: "Descolgamiento, flacidez, deshidratación y estigmas sobre la piel, como puntos rubí, léntigos (manchas solares), telangiectasias (pequeños vasculares rotos) o cicatrices, junto con pequeños cúmulos de grasa o celulitis", describe la Dra. Neus Tomas, del Instituto Javier de Benito. El protocolo ideal de anti envejecimiento corporal debe ser lo más personalizado posible pero hay aspectos que todos debemos tener en cuenta: protocolos estéticos contra la piel de naranja y el fotoenvejecimiento, además de incluir "una dieta adecuada, supervisada por un nutricionista y ejercicio físico adaptado a las necesidades de cada uno", recomienda la Dra. Tomas. ♥

LAS CINCO ÁREAS CRÍTICAS

Manos

La Dra. Adriana Ribé apuesta por una combinación de inyecciones de vitaminas para generar colágeno, y carboxiterapia, que oxigena los tejidos para mejorar su aspecto. 650€

Banana subglútea

La 'mollita' de debajo de las nalgas afea esta zona y da la sensación de acortar las piernas. El protocolo Cyclone de la Clínica Lostao la reduce al combinar diversas técnicas para eliminar volumen. 180€/sesión.



Cuello y escote

Ultimate se basa en microcorrientes de baja intensidad que estimulan los músculos para tensar desde el interior. Gema Cabañero lo combina con luces LED, microdermoabrasión y nutrientes esenciales. 115€

Rodillas y tobillos

Son dos zonas muy complejas a la hora de eliminar el exceso de grasa. El Dr. Chamosa ha desarrollado una técnica específica que, además, los armoniza con el resto de la pierna. A partir de 5.000€

Brazos

Radiesse es una sustancia de relleno elaborada con hidroxapatita cálcica que utilizan en Hedonai para rellenar la cara interna de los brazos, corregir pérdidas de volumen o evitar la flacidez. Desde 440€



Body Lift Expert, de Lierac, actúa en dos niveles, remodela y reafirma la piel para un resultado global. 45€

Crema de Manos, de L'Occitane con karité, miel, almendra y nuez de coco para nutrir y regenerar. 20€

Back-Up, de Talika un serum para retensar los glúteos gracias al extracto de guggul, con efecto relleno. 45€

Crema reafirmante corporal, de Elancyl, refuerza la elasticidad y nutre la piel de todo el cuerpo. 27,40€